



الادارة والتحريس:

ص.ب. ٤٩٩٦، بيروت، لبنسان

هاتف: ۲٤٦٢١٦

المديسرة المسؤولة: نجاة جريديسني

عن العدد:

لبنان ۲۰۰۰ ل.ل.

الأردن.... ٥ ويالات

الكويت.... ٥٠٠ فلس الامارات... ٥ دراهم

السعودية... ٧ ريالات عمان.... ٥٠٠ بيزة

البحرين.... ٥٠٠ فلس اليعن.... ٦ ريالات

الطبع: المطابع التعاونية الصحفية

الموزعون المعتمدون

الشركة اللبنائية لتوزيع الصحف والمطبوعات ص. ب. ٦٠٨٦-١١، بيروت، لبنان

في العمالم المعربسي

الكويت....الشركة المتحدة لتوزيـــع الصحف والمطبوعات

الأردن.....وكالة التوزيع الأردنية البحرين....دار الهسلل

الامارات......شركة الامارات للطباعـة والنشر

العربية المتحدة والتوزيع

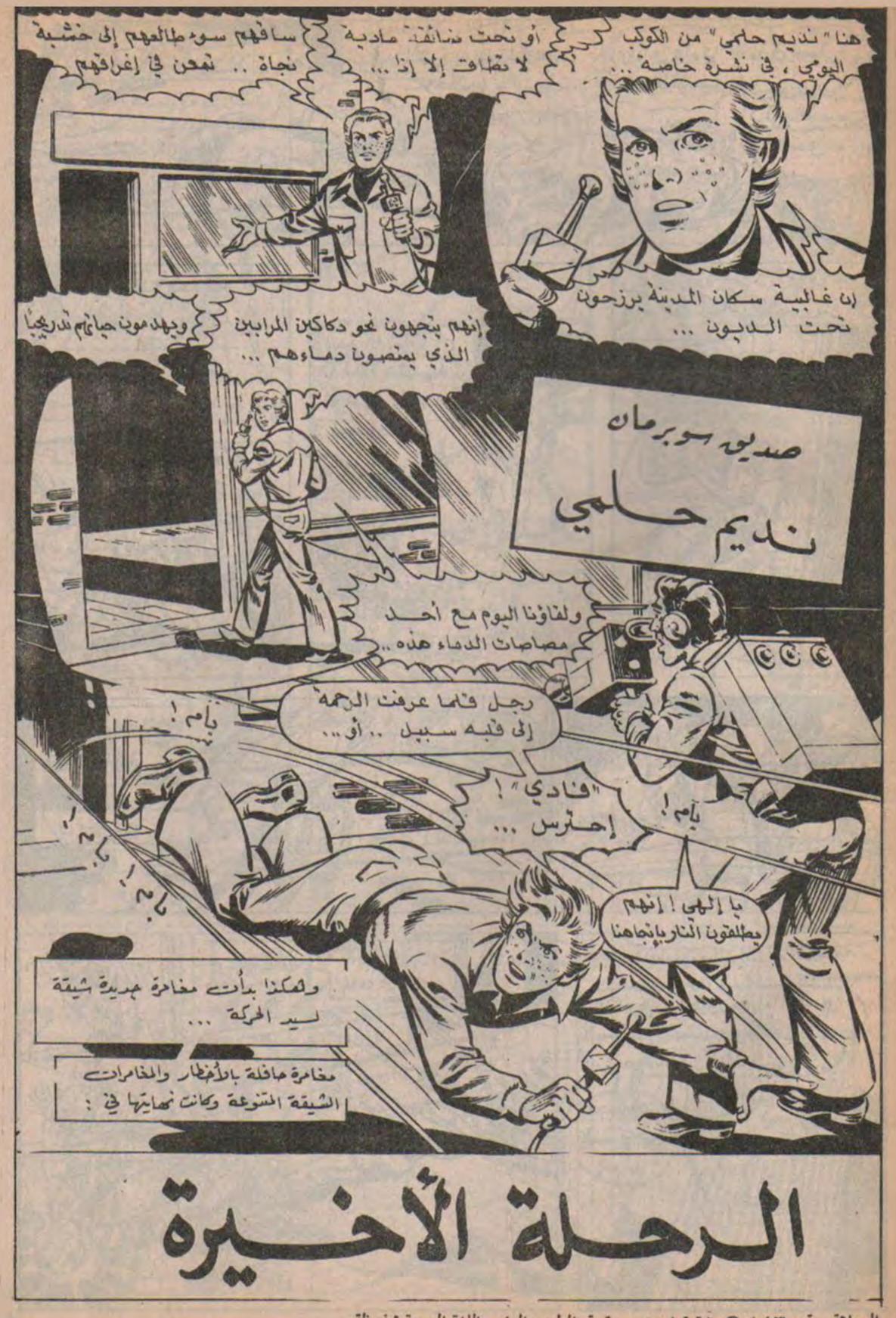
قطردار الشقافة

المملكة العربية....شركة الخزندار للتوزيع والاعسلان

السعودية

عمانالمتحدة لخدمة وسائل الاعسلام





العملاق رقم ٨٤٣ ۞ ١٩٩٦ جميع حقوق الطبع والنشر باللغة العربية محفوظة.



















إلى روعك .. منالك زائرة

المنظرك في مكتبك

آمل أن نمكن من محوصورة























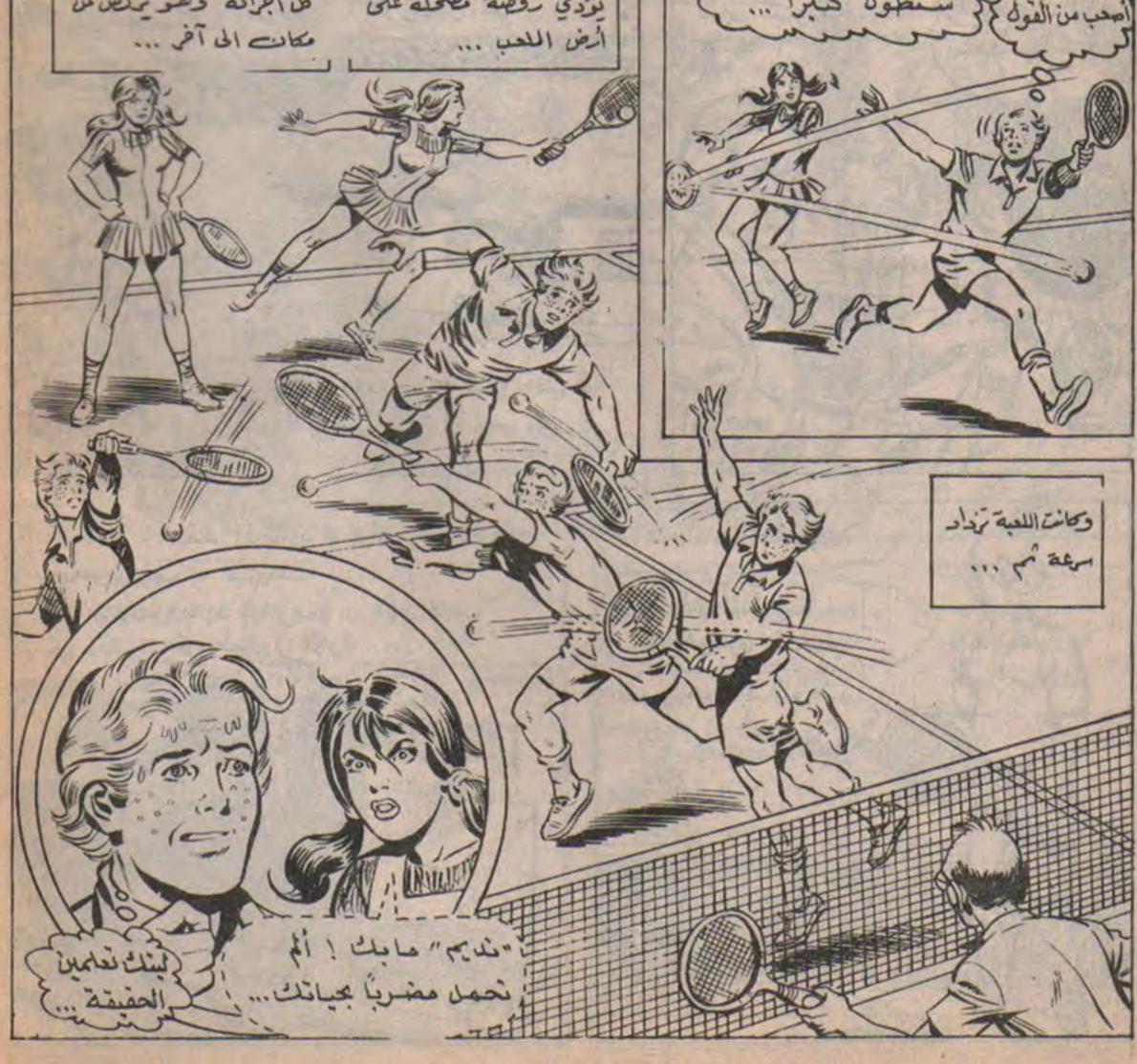














































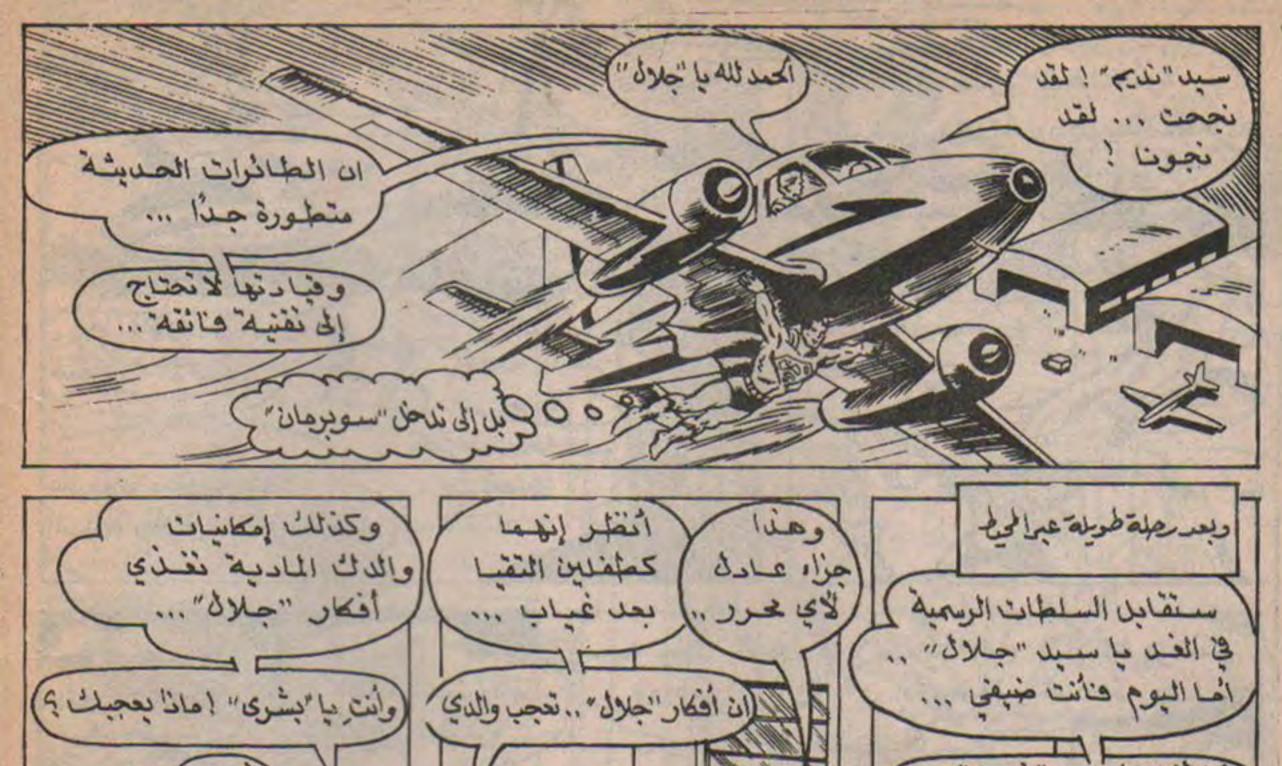










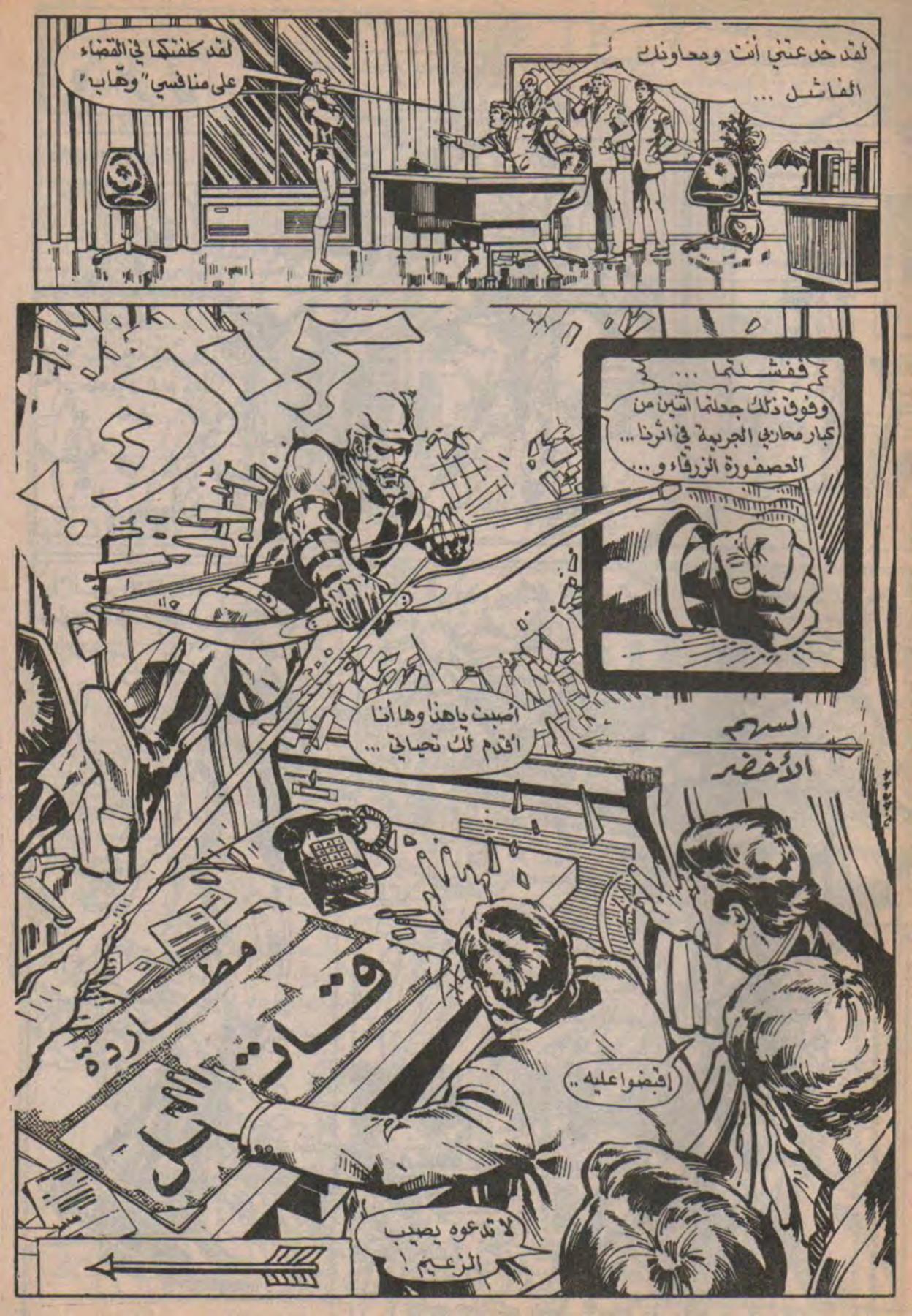


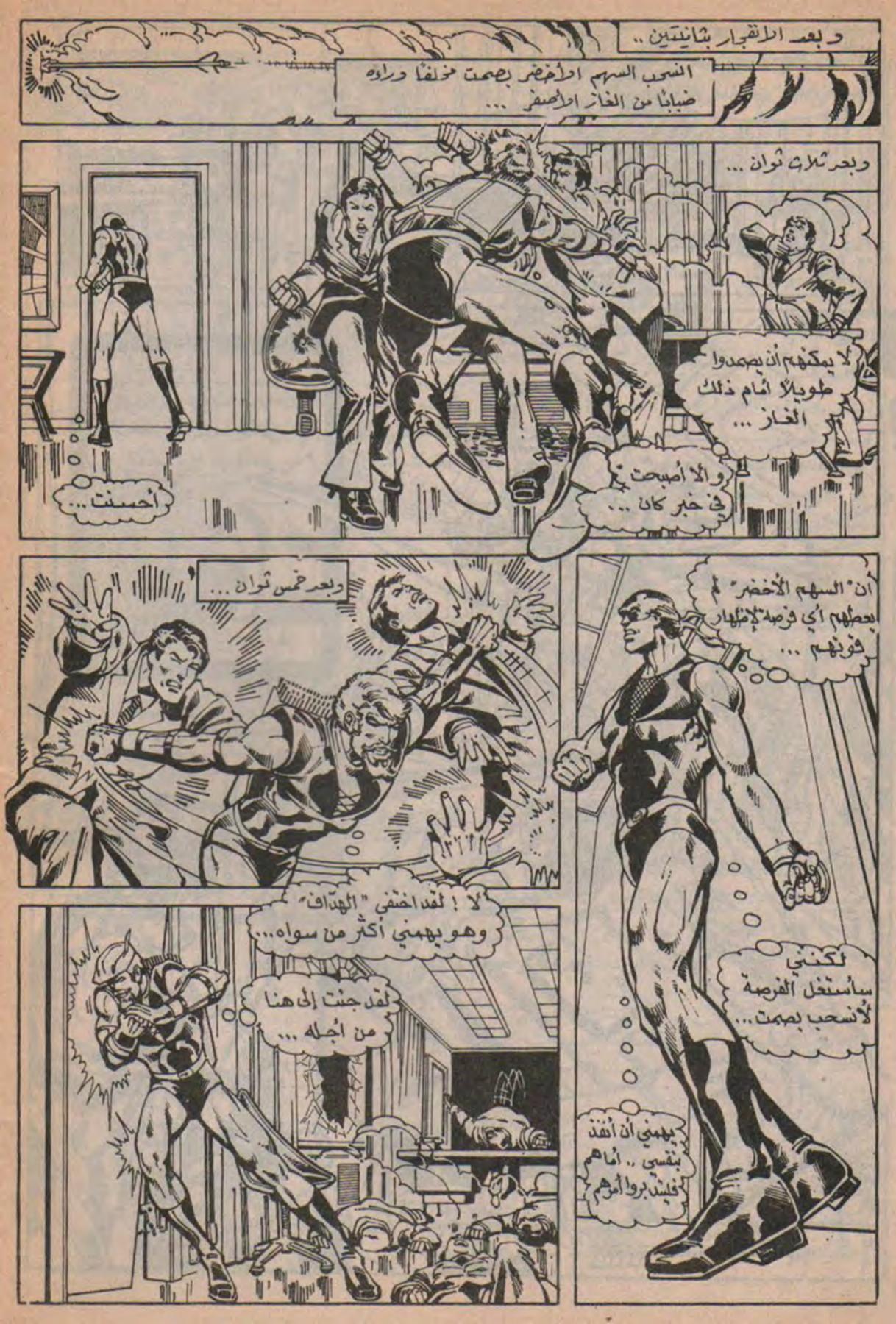








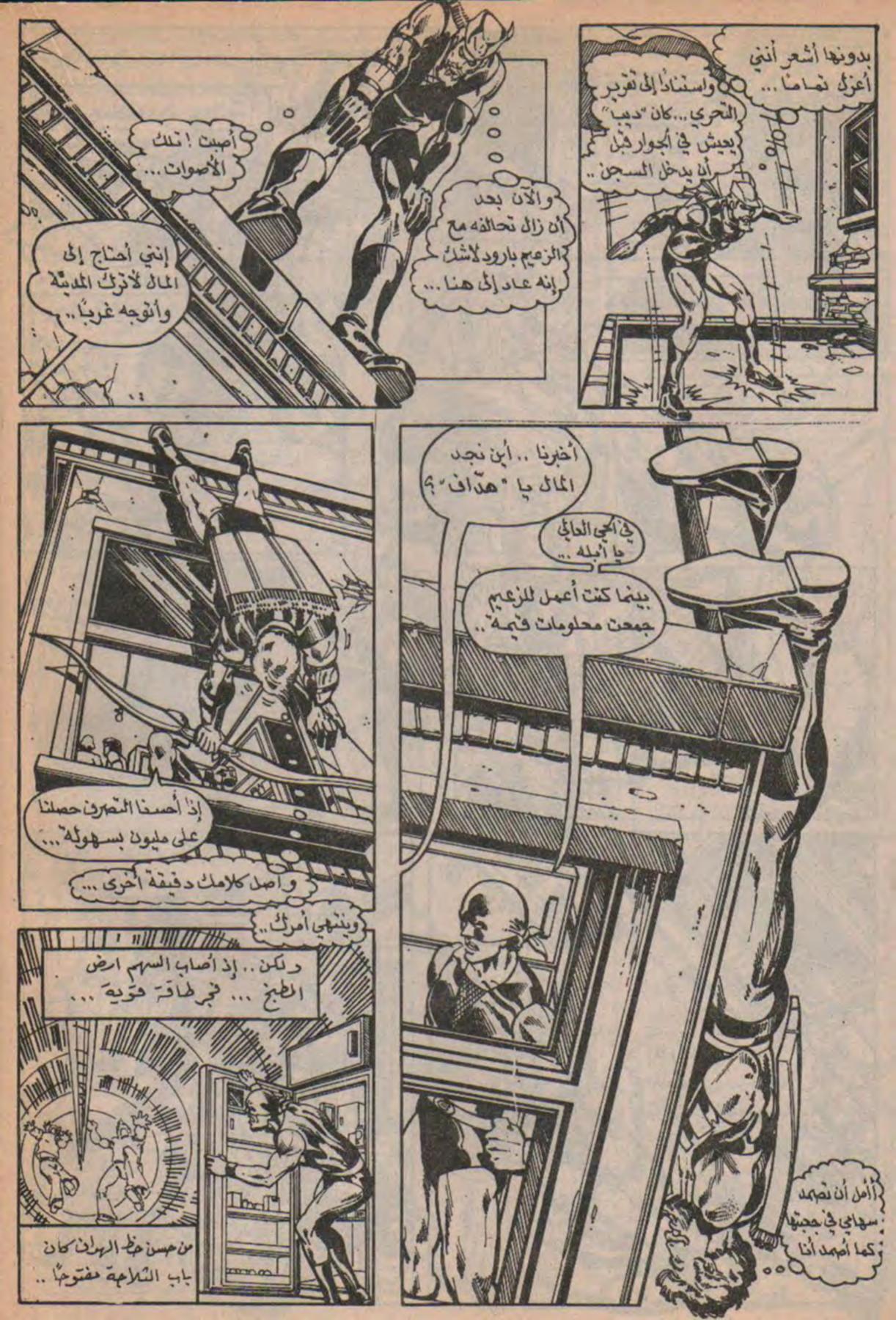
















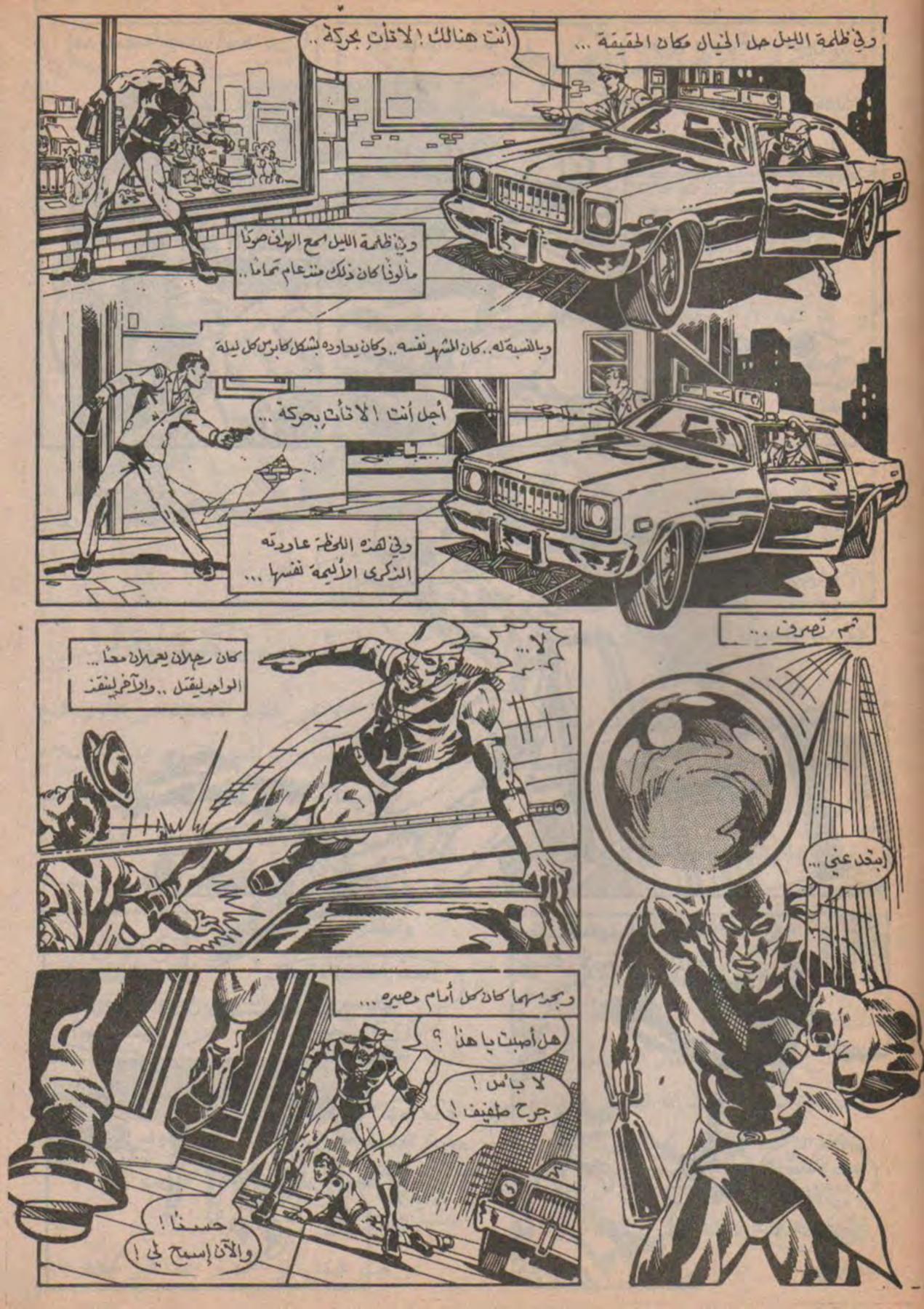














إذا كان الطقس باردا، هل نعمد الى اغلاق الأبواب والنوافذ ونشغّل المدافئ بأنواعها لاشاعة جو من الدفء في البيت؟

- إن الهواء المحصور يساعد على انتشار
 الأمراض خاصة الرشوحات.
- و إن المدافئ تمتص قدرا لا بأس به من الأوكسجين لاتمام عملية الحرق.
- و إن كمية الأوكسجين تتناقص باستمرار في الغرف المغلقة.

علينا ألا ننسى أو نهمل تجديد هواء الغرف التي نجلس فيها. أما غرف النوم فيفضل أن تكون خالية من التدفئة، ويكتفى بالأغطية الثقيلة للحصول على الدفء.

شراب الليمون الدافئ لمعالجة حالات البرد

في حالات الاصابة بسبرد شديد، أو الشعور ببوادر الاصابة بالرشع، يمكن اللجوء الى الشراب التالي:

كأس ماء دافئ + عصير ليمونة + سكر

يحلّى الماء الدافئ بالسكر (حسب الرغبة) ويضاف اليه عصير الليمونة ويشرب فورا.

تذكر:

الليمون مطهر فعال الى جانب كونه غنيا بالفيتامين ث (C). كما أن السكر يمد الجسم بالطاقة التي يحتاج اليها.

ولا بدّ من التذكير أيضا من ضرورة عدم رفع درجة حرارة الماء كثيرا، لأن الحرارة تتلف الفيتامين.



السلطة

لا غنى لجسم الانسان عن تناول جميع أنواع الخضراوات الستي تحتوي على الأملاح والفيتامينات المختلفة. بعضها يؤكل مطبوخا كالسبانخ والملفوف والسلق والقنبيط، وبعضها يؤكل نيئا كالحس والبندورة والجزر والبصل والبقدونس والملفوف والفجل الخ.

طبق من السلطة الخضراء يوميا غني بالمواد الضرورية لجسم الانسان كما أنه فاتح

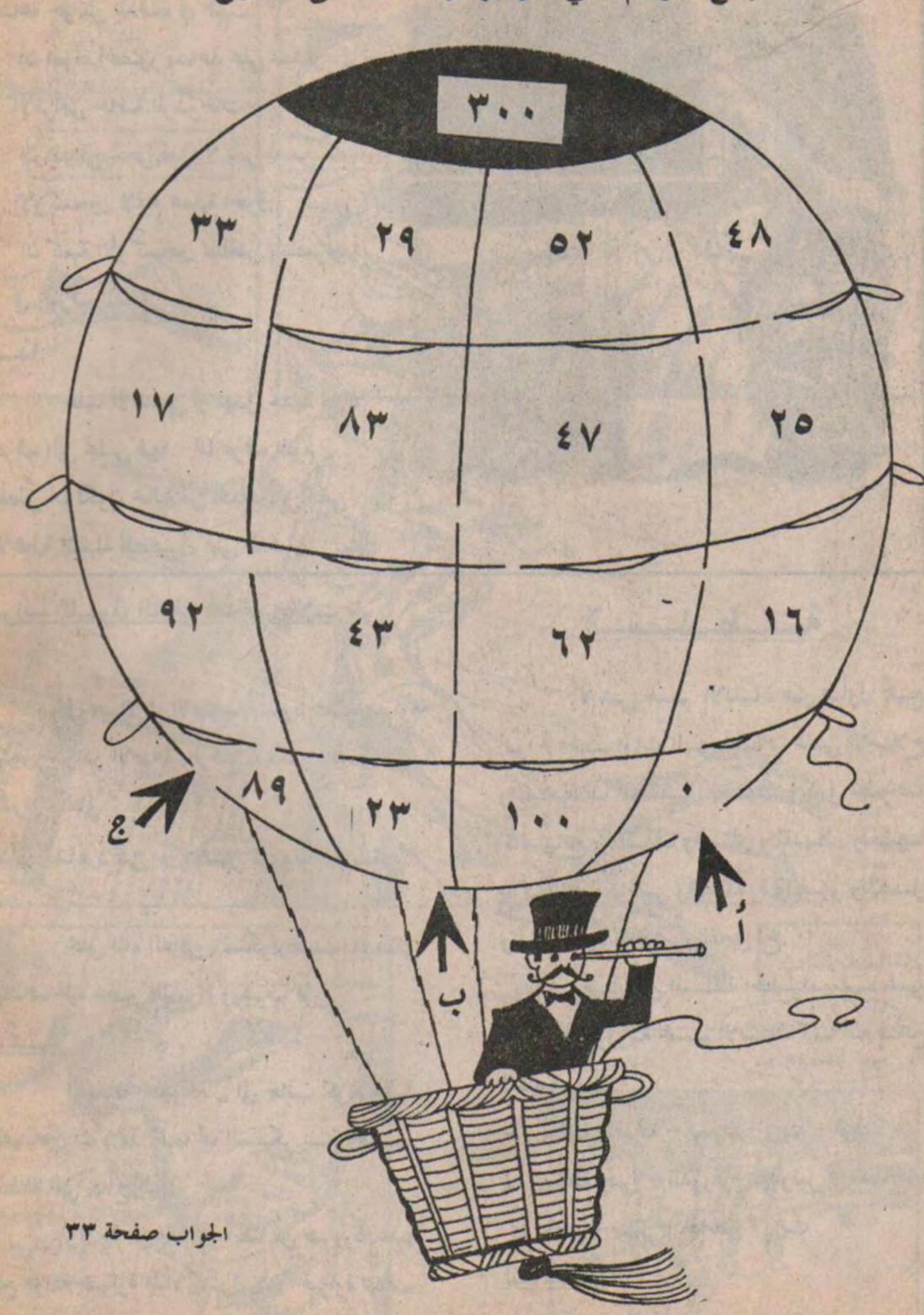
للشهية، مثلا:

- سلطة ملفوف + ليمون + زيت + ثوم
- سلطة خس + بندورة + بقدونس + نعناع + فجل + بصل + حامض + زيت

للتذكير:

يجب غسل كل الخضار جيدا قبل تحضيرها.

من أين تبدأ: أ، ب، أو ج؟ الجمع الأرقام التي تمر بها واحصل على مجموع ٣٠٠٠؟



مياة نيل فوري الخاصة











































ما هي الفوارق العشرة بين الصورة الأولى والصورة الثانية المأخوذة من قصة قديمة وردت لفرقة الأبطال الجبابرة؟



جمع تسوبرمان" هدايا تذكارية كثيرة أفاء رحلاته العديدة وحياته العملية ... ولحفظها كلها في مكان واحد بنى قلعة في منطقة القطب الشمالي . ومن بين هذه التذكارات مدينة "كندور" المصبغرة والمحفوظة داخل زجاجة وقد صغرهذه المدينة الكريبتونية عالم فضاء شريرمن كريبتون" ... فاحتفظ بها سُوبرمان لعل أحدًا يكتشف عاملاً مضادًا يعيدها إلى حجمها الأول. وعلى هاتين الصفحتين ننشرصهوربعض

الغرف التي بناها سُوبرمان ووصنع فيها تما تيل من الشمع تذكارًا لنهم أفرب







رجال آليتون ذريتون



غرفة جربدة الكوكب"



"كندور" المدينة المصغرة



